Les menstrues



Que dit l'Islam ?

Oum Amatillah

Mars 2013

Publié par

Le bureau de prêche de Rabwah (Riyadh)

www.ISLAMHOUSE.com

L'islam à la portée de tous !

Introduction

L'apparition des menstrues chez la femme indique son passage de l'enfance à l'âge adulte. Il s'agit d'un important moment de sa vie, car avec ce changement, viennent d'énormes responsabilités. Outre les changements physiques qui ont lieu à l'intérieur de notre corps, nous subissons des changements émotionnels (la façon dont nous nous sentons), ainsi que des changements mentaux (la façon dont nous comprenons les choses). Il est donc très important de nous préparer à cette transformation.

Ce corps est un dépôt d'Allâh. Nous l'utilisons pour effectuer nos adorations. De ce fait, il convient que nous en prenions soin du mieux que nous pouvons afin de respecter les droits d'Allâh. Toutefois, ce n'est pas seulement notre force physique ainsi que notre bien-être mental que nous devons craindre, mais aussi notre hygiène corporelle. Allâh dit dans le Coran :



« En vérité, Allâh aime ceux qui se repentent et ceux qui se purifient » (2:222)

Beaucoup de filles qui n'ont pas encore connu leurs périodes (menstrues), ou qui viennent tout juste de l'expérimenter sont soit, mal préparées, soit, mal informées à ce sujet. Ce qui les laisse ignorantes quant à ce qu'il faut faire ou s'attendre une fois qu'elles surviennent.

Cet ouvrage est un extrait retravaillé et augmenté d'un texte original rédigé par un professeur sud-africain en sciences religieuses. Il a été conçu spécialement pour nos jeunes sœurs (de 9 à 15 ans) et peut également être utilisé comme une aide pour les mères qui éprouvent des difficultés à parler de ce sujet à leurs filles. Il peut également répondre à certaines questions que les hommes n'osent pas poser.

Nous avons puisé nos sources dans le Coran et la Sunna ainsi que dans les avis de nos savants. L'authentification des hadiths s'est faite au travers du site www.dorar.net.

Le contenu médical a été validé par deux femmes musulmanes que nous remercions grandement : Hawa, chercheur en biologie humaine et santé et Ourdia, médecin anesthésiste. Nos remerciements vont aussi à nos deux jeunes sœurs Oum Kalthoum (12ans) et Roqayah (11ans) qui ont relu ce livret avec comme objectif de vérifier que le vocabulaire et le contenu employés étaient compréhensibles à leur âge.

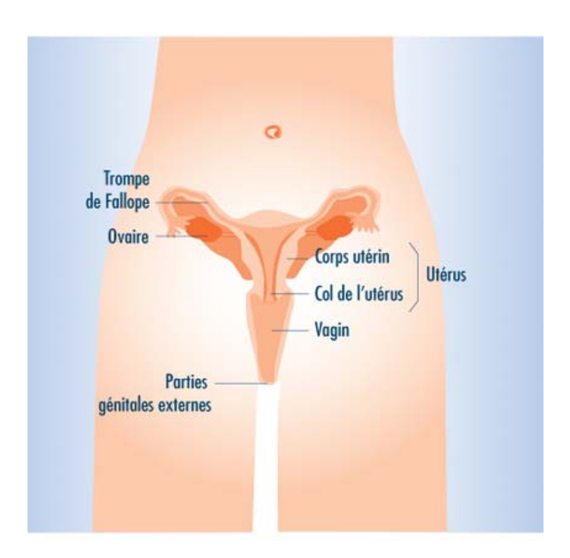
Avec l'aide d'Allâh, et au travers de cet ouvrage, nous aurons une meilleure idée de la façon dont notre corps fonctionne pendant les menstrues et comment faire face aux changements que nos corps subissent.

Nous remercions Allâh 3Azza wa Jal de nous avoir permis de mener à bien ce projet. Qu'Allâh agrée notre modeste effort et nous pardonne nos erreurs.

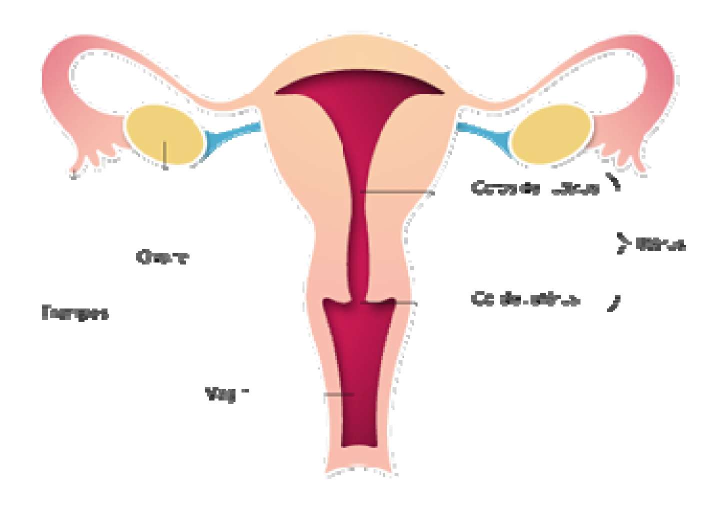
Pour toute erreur ou remarque constructive, vous pouvez envoyer un mail à l'adresse suivante : oum-amatillah@hotmail.fr

Définition des menstrues

Allâh a créé dans le corps féminin un organe spécial qu'on appelle l'utérus.

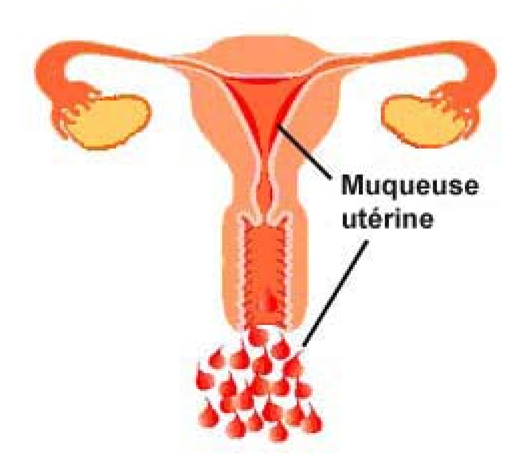


Cet organe a la taille d'un poing. Sa forme ressemble à celle d'une poire retournée. Ses parois sont faites de puissants muscles extensibles.



APPAREIL GENITAL FEMININ

Chaque mois, une doublure (endomètre) s'accumule sur les parois (intérieur) de l'utérus dans le seul but de préparer une grossesse. Si la grossesse n'intervient pas, le corps la rejette sous forme d'effusion de sang qu'on appelle « menstruation » ou « menstrues » ou « règles ». En arabe, le terme employé est « Haydh » (حيض).



Cette effusion constituée de sang, de muqueuse utérine et de glaires s'évacue via l'avant des parties intimes (parties génitales). La durée d'évacuation varie d'une personne à l'autre en fonction de son propre cycle menstruel. Chez la plupart des filles, le saignement est très léger le premier jour puis plus consistant pendant les jours qui suivent avant de redevenir plus léger.

La couleur de cette sécrétion change au cours de la période. Elle peut être d'un rouge brunâtre au début, puis d'un rouge foncé pour revenir vers un rouge brunâtre à la fin de la période. Parfois, la sécrétion peut consister en la formation de caillots de sang de couleur rouge sombre. Ceci est tout à fait normal et il n'y a rien à craindre, car cela fait partie de la muqueuse utérine. Toutefois, si elle se poursuit pendant une longue période, un médecin devra être consulté.

La puberté

Symptômes

Une jeune fille atteint l'âge de la puberté lorsqu'elle est sujette à une des caractéristiques suivantes :

- Les menstrues
- L'éjaculation lors d'un rêve érotique. Il s'agit de l'expulsion par le vagin d'un liquide biologique translucide. On retrouve alors des traces d'humidité dans la culotte au réveil et ces traces ne sont pas de l'urine.

  جاءت أم سليم إلى النبي صلى الله عليه وسلم . فقالت : يا رسول الله صلى الله عليه وسلم ! إن الله لا يستحي من الحق فهل على المرأة من غسل إذا احتلمت ؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " نعم . إذا رأت الماء "

  Oum Soulaym rapporte qu'une femme dit au Prophète (صلى الله عليه و سلم) : « Ô Messager d'Allâh (صلى الله عليه و سلم) ! Allâh ne se gêne point de la vérité, la femme doit-elle se laver si elle fait des rêves (érotiques). » Il dit : « Oui, si elle voit le liquide. » - Sahih Muslim (313)

- L'apparition des poils. La preuve est le hadith d'Attiyah al-Qurazi qui dit :

  كنتُ من سبي بَني قُرَيْظَةَ، فكانوا ينظرون فمن أنبتَ الشَّعرَ قتلَ، ومن لم ينبت لم يقتل، فَكُنتُ فيمن لم ينبت،

  Attiyah al Qurayzah rapporte : « J'étais parmi les captifs des Banu Qurayzah. Ils nous ont examinés, et ceux qui avaient des poils ont été tués, et ceux qui n'en avaient pas n'ont pas été tués ». » Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Sahih abi Daoud (4404-4405)

  C'était un moyen de distinguer les enfants des pubères afin de les épargner.

- Si aucun de ces symptômes n'apparait, on déclare la fille pubère à l'âge de 15 ans lunaires (environ 14 ans selon le calendrier grégorien) selon l'avis des savants *(Fatwa 174328 du site Islamqa)*

  عرضَني رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ يومَ أُحُدٍ في القتالِ . وأنا ابنُ أربعَ عشرةَ سنةً . فلم يُجِزْني . وعرضَني يومَ الخندقِ ، وأنا ابنُ خمسَ عشرةَ سنةً . فأجازني . قال نافعٌ : فقدمتُ على عمرَ بنِ عبدِالعزيزِ ، وهو يومئذٍ خليفةٌ . فحدَّثتُه هذا الحديثَ . فقال : إنَّ هذا لحدٌّ بين الصغيرِ والكبيرِ . فكتب إلى عمَّالِه أن يفرضوا لمن كان ابنَ خمسَ عشرةَ سنةً . ومن كان دون ذلك فاجعلوه في العيالِ .

  'Abdullâh ibn 'Omar rapporte : Je me suis présenté auprès du Prophète (صلى الله عليه و سلم) pour combattre lors de la bataille de Uhud alors que j'avais 14 ans. Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) ne m'a pas autorisé (à combattre). Et le jour de la

bataille de Khandaq (la bataille de la tranchée), je me suis présenté au Prophète (صلى الله عليه و سلم) pour combattre alors que j'avais 15 ans et il m'autorisa à combattre. Nâfi' dit : « Je suis parti voir 'Omar ibnu 'Abdel 'Aziz qui était à l'époque calife des musulmans et je lui ai cité le hadith de ibnu 'Omar. » 'Omar ibnu 'Abdel 'Aziz lui répondit : « c'est la limite entre le petit et le grand ». Il ('Omar ibnu 'Abdel 'aziz) écrivit aux militaires qui étaient sous son commandement et leur ordonna de faire combattre ceux qui ont 15 ans et ordonna de laisser ceux qui ont moins de 15 ans. Sahih Muslim (1868)

Obligations

Une fois qu'elle a atteint l'âge de la puberté, la fille devient responsable et de ce fait, la prière, le jeûne et le port du hijab (*Cf. § « Tenue islamique »*) lui deviennent obligatoires. Un non-respect de ces obligations engendrera des péchés.

La prière est obligatoire envers tout musulman pubère qui a sa raison. La preuve est le hadith de 'Ali qui rapporte que le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit :

رُفِعَ القَلَمُ عن ثلاثةٍ : عن النائمِ حتى يستيقظَ ، وعَن الصبِيِّ حَتى يَحتلِمَ ، وعَن المجنونِ حتى يَعْقل

« La plume est levée sur trois personnes : celui qui dort jusqu'à ce qu'il se réveille ; l'enfant jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de la puberté ; le fou jusqu'à ce qu'il retrouve sa raison » - Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Sahih abi Daoud (4403)

Les grandes ablutions qu'on appelle « Ghusl » (غسل) deviennent obligatoires dès l'arrêt des menstrues. Le fait de négliger ou retarder les grandes ablutions au point de rater une prière obligatoire sera considéré comme un péché.

جاءت فاطمة بنت أبي حبيش إلى النبي صلى الله عليه وسلم . فقالت : يا رسول الله ! إني امرأة أستحاض فلا أطهر . أفأدع الصلاة ؟ فقال " لا . إنما ذلك عرق وليس بالحيضة . فإذا أقبلت الحيضة فدعي الصلاة . وإذا أدبرت فاغسلي عنك الدم وصلي. "

D'après 'Aïcha, Fatima bint abi interrogea le Prophète (صلى الله عليه و سلم) et lui dit : « Je suis sujette à des métrorragies, et ne suis jamais pure, dois-je délaisser la prière ? » Il dit : « Non, ceci provient d'une veine, mais délaisse la prière une période égale à ta période de règles, puis lave-toi et prie ». Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Sahih abi Daoud (282)

Conserver la pureté des habits

Afin de préserver le corps et les habits de cette impureté pendant la période des menstrues, il convient d'avoir recours à des protections hygiéniques qui existent sous différentes formes.

Il y a les serviettes hygiéniques qui sont une superposition de couches de coton qui absorbent les liquides. Sur la face arrière se trouve une bande adhésive qu'il est nécessaire de retirer afin de coller la serviette sur la face intérieure de la culotte.

Il est préférable d'utiliser les premiers jours une serviette plus épaisse et plus large étant donné que les saignements sont plus abondants. On pourra ensuite adapter la dimension et épaisseur de la serviette en fonction de la quantité de sang évacuée.

On peut également avoir recours à des tampons hygiéniques qui sont sous forme cylindrique en viscose parfois agrémentés d'un voile de coton et qu'on insère dans le vagin afin d'absorber le sang pendant les menstruations.

Il y a encore les coupes menstruelles qui sont plus compliquées à utiliser, mais plus écologiques.

Le descriptif de ces protections est détaillé dans le chapitre intitulé « L'hygiène pendant les règles ».

Ne soyez pas gênées de demander conseil à votre mère ou sœur ou amie lors de votre première utilisation des protections hygiéniques.

Interdits

Dès que l'on remarque les premières traces de sang, on entre dans sa période de menstrues et on se trouve donc en état d'impureté rituel.

Il est alors interdit de prier, de jeûner et de toucher le mouss-haf (exemplaire du Coran) tout au long de cette période.

On peut le lire dans le cadre d'un apprentissage ou enseignement, mais en aucun cas dans le cadre d'une liturgie (lecture exclusivement vouée à Dieu)

L'explication de ce point est apportée dans le chapitre intitulé « Début des menstrues ».

Tenue vestimentaire

Il devient obligatoire à la fille pubère de porter un hijab et des habits larges et opaques couvrant sa 'awrah en présence d'hommes qui ne sont pas ses « maharim » (*Voir § « maharim »*).

Abou Daoud rapporte, d'après 'Aïcha un hadith dans lequel le Prophète (صلى الله عليه و سلم) s'adresse à Asma, la fille d'Abou Bakr :

يا أسماء إن المرأة إذا بلغت المحيض، لم يصلح أن يرى منها إلا هذا وهذا وأشار إلى وجهه وكفيه

« Asma ! Lorsque la femme atteint la puberté, il ne lui convient plus de laisser paraître autre chose que ceci et cela (en désignant le visage et les mains). » Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Sahih abi Daoud (4104)

Afin d’avoir une idée du type d’habit à porter, on peut se référer au fait que ces habits peuvent être utilisés en l’état pour faire la prière.

Le Législateur (Allâh ‘azza wal Jal) n'en a pas spécifié la nature, nous laissant le choix. Il a simplement exigé, comme le prouve le hadith précité, que ce vêtement soit à même de couvrir l'ensemble du corps à l'exception du visage et des mains.

Le Législateur précise cependant que l'habit doit dissimuler l’apparence de son corps et la couleur de la peau. C'est ce que montre le hadith précité dans lequel ‘Aïcha ajoute que :

أنَّ أسماءَ بنتَ أبي بكرٍ دخلتْ على النَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ وعليها ثيابٌ رقاقٌ فأعرض عنها

« Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) avait détourné le regard en voyant qu’Asma portait un habit transparent. » - Hadith déclaré hassan lighayrihi par Sheikh al-Albânî dans Takhrij mishkât al-masâbih (4298) *NDR : le hadith hassan lighayrihi est un hadith faible dont les voies sont multiples et se renforcent les unes les autres. La faiblesse trouvée dans une chaine sera comblée par une autre chaine. La cause de cette faiblesse doit être légère. Le hadith hassan lighayrihi est un hadith qui peut être appliqué.*

Un autre hadith rapporté par Oussama appuie cela.

كساني رسول الله صلى الله عليه وسلم قبطية كثيفة مما أهداها له دحية الكلبي ، فكسوتها امرأتي ، فقال : مالك لم تلبس القبطية ؟ قلت : كسوتها امرأتي ، فقال : مرها فلتجعل تحتها غلالة ، فإني أخاف أن تصف حجم عظامها

Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) demanda à Oussama ce qu'il avait fait d'une pièce de tissu de lin blanc. Il répondit qu'il l'avait offerte à sa femme pour qu'elle s'en serve comme vêtement. Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) lui dit alors : « Ordonne-lui alors de la porter avec une chemise en guise de sous-vêtement, car je crains qu'elle ne laisse apparaître son corps ». - Hadith déclaré Hassan par Sheikh al-Albânî dans Jilbab al-Mar-â (131)

‘Awrah

La ‘awrah chez la femme correspond à l’ensemble du corps à l’exception des mains et du visage (comme le prouve le hadith précité d’Oussama). Si la ‘awrah n’est pas cachée en présence de non-maharim, sans raison valable, elle aura commis un péché. La pudeur fait partie de la foi.



« Et dis aux croyantes de baisser leurs regards, de garder leur chasteté, et de ne montrer de leurs atours que ce qui en paraît et qu'elles rabattent leur voile sur leurs poitrines… » (24:31)

Maharim

Les maharim sont les hommes avec lesquels la femme ne peut pas se marier. Il s'agit du frère, du père, du grand-père, de l'oncle, du fils, du petit-fils, du neveu, du frère de lait, etc.

﴿ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ ءَابَآئِهِنَّ أَوْ ءَابَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَآئِهِنَّ أَوْ أَبْنَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ أَخَوَٰتِهِنَّ أَوْ نِسَآئِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُهُنَّ أَوِ ٱلتَّٰبِعِينَ غَيْرِ أُوْلِى ٱلْإِرْبَةِ مِنَ ٱلرِّجَالِ أَوِ ٱلطِّفْلِ ٱلَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُواْ عَلَىٰ عَوْرَٰتِ ٱلنِّسَآءِ ﴾

« … Et qu'elles ne montrent leurs atours qu'à leurs maris, ou à leurs pères, ou aux pères de leurs maris, ou à leurs fils, ou aux fils de leurs maris, ou à leurs frères, ou aux fils de leurs frères, ou aux fils de leurs sœurs ou aux femmes musulmanes, ou aux esclaves qu'elles possèdent, ou aux domestiques mâles impuissants, ou aux garçons impubères qui ignorent tout des parties cachées des femmes… » (24:31)

Sheikh 'Utheymine explique qu'il est permis à une femme de découvrir devant ses maharim ce qu'elle peut découvrir devant des femmes, à savoir la tête, le cou, les pieds, les paumes, les bras, les jambes et ce qui y ressemble. Cela dit, elle ne doit pas porter de tenues courtes. *(Madjmu' Fatâwa, 12/274-277)*

Les maharim par parenté

Ce sont les personnes mentionnées dans la sourate « Nour », notamment les propos du Très Haut :

﴿ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ ءَابَآئِهِنَّ أَوْ ءَابَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَآئِهِنَّ أَوْ أَبْنَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ أَخَوَٰتِهِنَّ ﴾

« et qu'elles ne montrent leurs atours qu'à leurs maris, ou à leurs pères, ou aux pères de leurs maris, ou à leurs fils, ou aux fils de leurs maris, ou à leurs frères, ou aux fils de leurs frères, ou aux fils de leurs sœurs. » (24:31).

Dans sa fatwa *(5538 du site Islamqa)*, Sheikh Mounajjid explique que les exégètes disent que la lettre et l'esprit de ce verset permettent d'établir la liste des maharim comme suit :

- Les ascendants de l'épouse, quel que soit leur degré, mâle et femelle confondus, comme les grands-pères paternels et maternels. Quant aux beaux-pères, ils sont des maharim par alliance comme nous l'expliquerons.

- Les descendants. C’est-à-dire ceux des épouses qui englobent les fils des fils, quel que soit leur degré, mâles et femelles, confondus, comme les fils des fils et les fils des filles. Quant aux fils de leur mari cités dans le saint verset, ils sont ceux issus d’un autre mariage. Ceux-là sont des maharim par alliance et pas par parenté comme nous l’expliquerons plus bas.
- Les frères (des femmes) germains (de mêmes père et mère), consanguins (de même père et de mères différentes) ou utérins (de même mère et de pères différents).
- Les neveux et les nièces, quel que soit leur degré, comme les fils des filles des frères.
- Les oncles paternels et maternels sont des maharim semblables et effectivement assimilés par les gens aux père et mère. L’oncle paternel est parfois appelé « père ». À ce propos le Très Haut :

﴿ أَمْ كُنتُمْ شُهَدَآءَ إِذْ حَضَرَ يَعْقُوبَ ٱلْمَوْتُ إِذْ قَالَ لِبَنِيهِ مَا تَعْبُدُونَ مِنۢ بَعْدِى قَالُوا۟ نَعْبُدُ إِلَٰهَكَ وَإِلَٰهَ ءَابَآئِكَ إِبْرَٰهِۦمَ وَإِسْمَٰعِيلَ وَإِسْحَٰقَ إِلَٰهًا وَٰحِدًا وَنَحْنُ لَهُۥ مُسْلِمُونَ ﴾

« Étiez-vous témoins quand la mort se présenta à Jacob et qu’il dit à ses fils : « Qu'adorerez-vous après moi ? » - Ils répondirent : Nous adorerons ta divinité et la divinité de tes pères, Abraham, Ismail et Isaac. » (2:133)

Or, Ismaïl était comme un oncle paternel pour les fils de Jacob. *Voir le Tafsir de Razi, 23/206 ; Le Tafsir de Qurtubi, 12/232 et 233 ; le Tafsir d’al-Alousi, 18/143 ; Fath al-Bayaan fi maqassid al-Qur’an de Siddiq Khan, 6/352.*

Les maharim par allaitement

On peut devenir maharam d’une femme par le biais de l’allaitement et sous certaines conditions. Ce qui est prohibé pour une parenté l’est pour l’allaitement. La Sunna prophétique dit :

قال النبي صلى الله عليه وسلم : يحرم من الرضاعة ما يحرم من النسب

« La parenté par allaitement engendre les mêmes interdictions que la parenté naturelle ». Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Sahih ibn Mâjah (1587)

Cela signifie qu’on peut être le maharam pour une femme à cause de l’allaitement, comme on l’est à cause de la parenté.

عن عائشةَ ؛ أنها أخبرتْه ؛ أنَّ عمَّها من الرضاعةِ يسمى أفلحَ . استأذنَ عليها فحجبَتْهُ . فأخبرت رسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ . فقال لها " لا تحتجبي منه . فإنَّهُ يُحرمُ من الرضاعةِ ما يُحرمُ من النسبِ "

« Urwa a rapporté d'après 'Aïcha que son oncle paternel par allaitement, du nom d'Aflah, lui avait demandé l'autorisation de lui rendre visite. Quand elle a informé le Prophète (صلى الله عليه و سلم) de son refus, celui-ci lui dit : « Ne te voile pas devant lui, car la prohibition (matrimoniale) créée par la parenté découle aussi de l'allaitement » - Sahih Muslim commenté par An-Nawawi, 10/22. - Sahih Muslim (1445)

Les maharim par alliance

Les maharim d'une femme pour raison d'alliance sont les personnes qu'il lui est pour toujours interdit d'épouser comme le mari de sa mère, l'époux de sa fille, le beau-père. *(Voir Sharh al-Mountaha, 3/7)*

Est considéré comme maharim par alliance pour l'épouse du père, le fils de celui-ci issu d'un autre mariage. Pour la belle-fille, c'est le beau-père. Pour la mère de l'épouse, c'est le mari de celle-ci.

Allâh le Très Haut a dit dans la sourate de la Lumière :

﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَٰرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا
وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ ءَابَآئِهِنَّ أَوْ ءَابَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَآئِهِنَّ
أَوْ أَبْنَآءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ إِخْوَٰنِهِنَّ أَوْ بَنِىٓ أَخَوَٰتِهِنَّ أَوْ نِسَآئِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُهُنَّ أَوِ
ٱلتَّٰبِعِينَ غَيْرِ أُو۟لِى ٱلْإِرْبَةِ مِنَ ٱلرِّجَالِ أَوِ ٱلطِّفْلِ ٱلَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا۟ عَلَىٰ عَوْرَٰتِ ٱلنِّسَآءِ وَلَا يَضْرِبْنَ
بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوٓا۟ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾

« Et dis aux croyantes de baisser leurs regards, de garder leur chasteté, et de ne montrer de leurs atours que ce qui en paraît et qu'elles rabattent leur voile sur leurs poitrines ; et qu' elles ne montrent leurs atours qu'à leurs maris, ou à leurs pères, ou aux pères de leurs maris, ou à leurs fils, ou aux fils de leurs maris, ou à leurs frères, ou aux fils de leurs frères, ou aux fils de leurs sœurs, ou aux femmes musulmanes, ou aux esclaves qu'elles possèdent, ou aux domestiques mâles impuissants, ou aux garçons impubères qui ignorent tout des parties cachées des femmes. Et qu'elles ne frappent pas avec leurs pieds de façon que l'on sache ce qu'elles cachent de leurs parures. Et repentez- vous tous devant Allâh, ô croyants, afin que vous récoltiez le succès. » (24:31).

Les pères des maris et leurs fils sont les maharim d'une femme par alliance. Allâh le Très Haut les a mentionnés avec leurs pères et fils pour les placer sur un même pied d'égalité en ce qui concerne l'exhibition des parures devant eux. *Al-Moughni, 6/555.*

(Fin de citation de la fatwa 5538 de Sheikh Mounajjid – site Islamqa)

Comportement

Il convient aux filles de veiller à leur attitude et leur comportement en présence de non maharim même s’ils ne sont que des camarades de classe, voisins, cousins, etc.

Elles ne pourront plus les embrasser pour les saluer, car ils leur deviennent interdits.

Elles ne peuvent plus partager le même lit que leurs frères. En effet, le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a ordonné de séparer entre les enfants à l'âge de dix ans ; il a dit :

مُروهُم بالصَّلاةِ لسبعٍ ، واضرِبوهُم عليها لعشرٍ ، وفرِّقوا بينَهُم في المضاجعِ

« Ordonnez à vos enfants d’accomplir la prière dès l’âge de sept ans, et corrigez-les dès l’âge de dix ans (s’ils refusent de l’accomplir) et séparez entre eux (entre les filles et les garçons) dans les couches. » - Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Hijab al-Mar-â (22)

Sheikh Ibn Baz précise qu’il « s'agit de doter chacun et chacune d'un lit, même si elles/ils vivent dans la même chambre, car le fait de se coucher côte à côte peut les pousser vers des comportements malsains. » (Madjmou’ fatawa, 25/357)

« Allâh a ordonné à ceux qui sont devenus pubères de demander permission à tout moment avant d'entrer à la maison. L'Exalté a dit :

﴿ وَإِذَا بَلَغَ ٱلْأَطْفَٰلُ مِنكُمُ ٱلْحُلُمَ فَلْيَسْتَـْٔذِنُوا۟ كَمَا ٱسْتَـْٔذَنَ ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمْ ءَايَٰتِهِۦ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾

« Et quand les enfants parmi vous atteignent la puberté, qu’ils demandent permission avant d’entrer, comme font leurs aînés. C’est ainsi qu’Allâh vous expose clairement Ses versets, et Allâh est Omniscient et Sage. » (24:59*)*

Tous ces ordres visent l'obturation aux tentations, la préserve de la chasteté et l'élimination des moyens menant au mal. » *(Fatwa 1600 du Comité de l’Ifta – Président : Sheikh ibn Baz – Vice-Président : Sheikh ‘Affifi – Membres : Sheikh ibn Ghoudayan, Sheikh ibn Qa’oud)*

Filles à l’approche de la puberté

Bien que la tenue couvrant la ‘awrah soit obligatoire dès l’arrivée de la puberté, il est recommandé d’enseigner aux jeunes filles dès leur plus jeune âge à faire preuve de pudeur, et ce, en commençant par les tenues vestimentaires.

Sheikh ‘Utheymine a dit à ce sujet : « Je pense qu'il ne convient pas à la personne de faire porter à sa fille un tel vêtement (*vêtements courts laissant paraître les jambes*) car si elle s'y habitue, elle le gardera, la chose deviendra futile pour elle. Mais si elle s'habitue à la timidité dès son jeune âge, elle demeurera ainsi quand elle grandira. » *(Recueil de Fatwas concernant les femmes)*

Dans une autre fatwa, il précise que : « La petite fille n'a pas à couvrir toutes les parties de son corps, il ne lui est pas obligatoire de couvrir sa nuque, ses mains et ses pieds. Il n'est pas indiqué d'astreindre la petite fille à cela. Cependant, lorsqu'elle

atteint un âge à partir duquel, les hommes peuvent s'éprendre d'elle et à partir duquel elle peut attiser leurs désirs, il convient qu'elle se couvre pour prévenir toute tentation et toute turpitude. Cela varie d'une femme à une autre. Certaines sont prématurées dans la puberté et d'autres pas. » *(Fatawa Manaril Islam, 3/810)*

Question : À quel âge la jeune fille est obligée de porter le voile ? Faut-il l'imposer aux élèves, même si celles-ci refusent de la porter ?

Quand la fille devient pubère, il s'impose à elle de porter l'habit qui couvre sa `Awra (Parties du corps qui doivent être cachées) comme le visage, la tête, les mains, qu'elle soit écolière ou non, et il incombe à son représentant légal de l'y obliger, si elle refuse. Et il doit pour cela l'habituer au port du voile, progressivement, avant l'âge de la puberté. De cette façon, il sera facile pour elle de se soumettre aux ordres. Qu'Allah vous accorde la réussite et que les prières et le salut soient sur notre Prophète Mohammad, ainsi que sur sa famille et ses compagnons. *(Question 3 de la Fatwa 4470 du Comité de l'Ifta – Partie 17/220 - Président : Sheikh ibn Baz – Vice-Président : Sheikh 'Affifi – Membres : Sheikh ibn Ghoudayan, Sheikh ibn Qa'oud)*

Les symptômes des premières règles

Âge des premières règles

Il est possible d'expérimenter ses premières règles entre l'âge de 9 et 15 ans.

Symptômes prémenstruels

Quelques symptômes peuvent apparaitre avant l'apparition des premières règles tels que :

- Des pertes blanches quelques mois avant les premières règles. Ces pertes blanches peuvent virer au marron à l'approche des règles ou bien être remplacées directement par les saignements menstruels.
- Des crampes à l'estomac
- Des ballonnements au ventre
- Des maux de tête
- Une fatigue
- Une irritabilité
- De l'acné au visage
- Une augmentation du volume des seins
- Une pilosité apparente (aisselles et pubis)

Symptômes intermenstruels

On notera également qu'il est courant de voir apparaître un symptôme intermenstruel à la moitié du cycle précédent (le début du cycle correspondant au premier jour des règles) :

- Douleurs au niveau du bassin
- Hémorragies légères
- Pertes vaginales liées à l'ovulation

Irrégularité du cycle

Il n'y a pas d'inquiétude à avoir si l'on constate dans les premiers mois une irrégularité dans le cycle menstruel. En effet, plusieurs facteurs sont susceptibles de perturber le cycle tel que :

- Une activité physique intense
- Un traumatisme psychologique

Les pertes vaginales

Parfois, on remarquera des pertes blanches ou claires avant et/ou après les règles. Ceci est normal. Si ces pertes sont d'autres couleurs, elles peuvent avoir une tout autre signification :

- Si elles sont vertes et/ou jaunes : cela peut traduire une possible infection, d'autant plus, si ces pertes sont épaisses et malodorantes.
- Si elles sont marron : c'est le signe que votre corps se débarrasse du vieux sang. Cela apparait généralement juste avant le début des règles ou lorsqu'elles sont sur le point de se terminer. Des restes de tissu endométrial peuvent apparaître comme des pertes brunes, sorte de processus de nettoyage de l'utérus évacuant les vieux tissus pour laisser la place aux nouveaux.

Comment savoir si on est pur après les règles ?

Sheikh Fawzan dit *(dans Tanbihat 'ala Ahkam Takhtass bil Mou'minate p.25)* que les femmes disposent de deux facteurs :

1) L'écoulement du liquide blanc (al-Qoussa al-bayda), qui est aisément différentiable de « as-Sofra » et « al-Kodra ».

2) Vérifier que ses parties intimes sont sèches en y incorporant un coton* et vérifiant que celui-ci n'est pas imprégné de sang ou de taches (as-Sofra et al-Kodra)

** Pour ce faire, on peut envisager d'utiliser un tampon hygiénique*

Sheikh Fawzan précise aussi qu'à l'époque, les femmes faisaient parvenir à 'Aïcha des tissus imbibés de « Sofra » et de « Kodra » (écoulements jaunâtres et marron) pour lui demander s'il y avait lieu de prier et elle leur disait :

لا تعجلن حتى ترين القصة البيضاء

« Ne vous précipitez pas tant que vous n'avez pas vu l'écoulement blanc » Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Irwâ al Ghaliil (198)

Il explique qu'après la purification, ces écoulements ne sont pas à prendre en considération. Ce ne sont pas des règles. Oummou 'Attiya a dit :

كنا لا نعد الصفرة والكدرة بعد الطهر شيئاً

« Nous ne prenions pas en considération « as-Sofra » et « al-Kodra » après la purification » - Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Irwâ al Ghaliil (199)

Sheikh Albânî appuie cet avis en disant : « On voit clairement que 'Aïcha ne considérait pas que les règles s'interrompaient dès lors que le sang noir ne s'écoulait

plus, mais que bien au contraire il fallait que les écoulements jaunâtres et marron s'interrompent également. Sans quoi elle n'aurait jamais ordonné aux femmes d'attendre et parallèlement de manquer des prières. » *(Irwa al Ghalil vol.1, p.215)*

Pour résumer : on peut comprendre de tout cela que le vagin s'autonettoie – d'où l'apparition des pertes brunes qui sont les restes du flux menstruel. Une fois le vagin débarrassé de ces restes du flux menstruel, son autonettoyage ne fera ressortir que des pertes blanches. D'où le fait que notre mère 'Aïsha nous ait recommandé d'attendre l'apparition des pertes blanches. Pour celles qui n'arrivent pas à distinguer ces sécrétions blanches, il est possible de s'assurer de l'autonettoyage complet du vagin en ayant recours à un tampon hygiénique. En cas de doute ou d'incompréhension, il est toujours possible de consulter une gynécologue qui saura mieux répondre à ces questions.

Les pertes blanches sont-elles impures ?

Il est important de savoir si ces pertes requièrent les ablutions ou pas afin de s'assurer que la prière soit valide.

La question a donc été posée à plusieurs savants comme Sheikh Ibn Baz, Sheikh Albânî, Sheikh Fawzan… Voici celle posée à Sheikh 'Utheymine.

Question : Les pertes qui s'écoulent de la femme, qu'elles soient blanches ou jaunes, sont-elles pures ou souillées ? De tels écoulements nécessitent-ils des ablutions ou pas, tout en sachant qu'ils sont continus ? Quel est l'avis juridique quand ces écoulements sont discontinus, d'autant que la majorité des femmes instruites considèrent cela comme une moiteur naturelle qui ne nécessite pas les ablutions ?

« Après avoir fait des recherches, il me semble que, lorsque ces pertes ne proviennent pas de la vessie, mais de l'utérus, elles sont pures. Mais elles annulent quand même les ablutions en dépit de leur pureté. En effet, ce qui annule les ablutions ne doit pas nécessairement être une impureté, comme c'est le cas par exemple des gaz évacués par l'anus qui n'ont pas un corps et qui entraînent tout de même l'annulation des ablutions.

Par conséquent, si la femme ressent ces pertes alors qu'elle a les petites ablutions, elle les perd et doit les renouveler.

Dans le cas où ces sécrétions sont continues et permanentes, elles n'annulent pas les ablutions ; mais, la femme ne doit dans ce cas faire ses ablutions que lorsque le temps de la prière arrive, et à ce moment, elle peut faire les prières obligatoires et surérogatoires et peut aussi réciter le Coran ou faire tout ce qu'elle veut parmi les choses qui lui sont permises avec ces ablutions-là. Les savants ont dit la même chose concernant les gens atteints d'une incontinence urinaire (pertes incontrôlables et

involontaires d'urine, jour et nuit). Que ces sécrétions soient abondantes ou infimes importe peu, dès lors qu'elles sont évacuées par les voies naturelles.

Quant à l'opinion courante chez certaines femmes selon laquelle de telles sécrétions n'annulent pas les ablutions, elle ne repose à ma connaissance sur aucun fondement, à l'exception d'un avis d'Ibn Hazm qui affirme que cela n'annule pas les ablutions. Mais il n'apporte aucune preuve pour justifier cela. S'il y avait une preuve du Coran, de la Sunna ou des avis des Compagnons pour appuyer cette opinion, cela aurait été un argument (pour la considérer). La femme doit donc craindre Allâh et bien veiller à sa purification, car la prière n'est pas agréée sans purification, même si l'on prie une centaine de fois. Certains savants estiment même que la prière sans purification (ablutions) est une forme d'hérésie dans la mesure où c'est une manière de se moquer des versets du Coran. » *(Fatwa Sheikh 'Utheymine – 60 interrogations sur les menstrues)*



En cas de pertes vaginales continues et permanentes, il est recommandé d'avoir recours à des protège-slips afin de conserver ses sous-vêtements en état de propreté. Ces protège-slips devront être changés à chaque début de prière. Ils s'utilisent et se positionnent de la même manière que les serviettes hygiéniques.

Certains docteurs mettent en garde contre une utilisation prolongée de protège-slips, car ces derniers semblent favoriser l'assèchement de la vulve et augmenter les irritations et mycoses.

Pour celles qui ne souhaitent donc pas y avoir recours de façon permanente ou temporaire, on peut les remplacer par quelques couches de papier-toilette.

Quel que soit le moyen utilisé, les sous-vêtements doivent rester propres pour la prière.

L'hygiène pendant les règles

Quels sont les types de protection périodiques ?

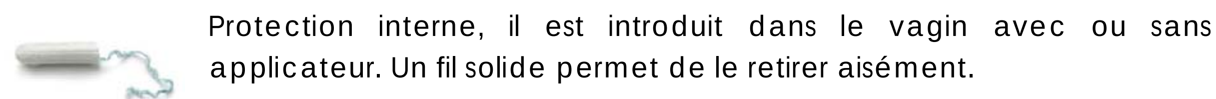
Les serviettes jetables

Elles possèdent une large surface d'absorption et se placent directement à l'intérieur de la culotte pour absorber les flux menstruels.

Il en existe de différentes épaisseurs, largeurs et formes, adaptées à l'abondance des règles. Elles peuvent également être munies de battants sur les côtés et sont souvent adhésives.

Pas toujours confortables, on en trouve aujourd'hui de très fines qui s'adaptent à tous les sous-vêtements : culottes, tanga, etc.

Les tampons



Protection interne, il est introduit dans le vagin avec ou sans applicateur. Un fil solide permet de le retirer aisément.

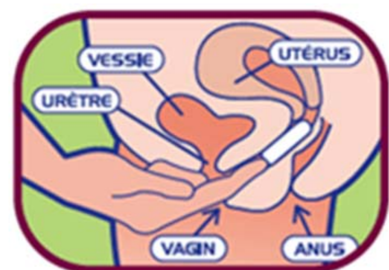
Comme pour les serviettes hygiéniques, il en existe en plusieurs tailles avec des capacités d'absorption variant en fonction de l'abondance des menstruations.

Il peut arriver que l'hymen soit trop étroit pour permettre l'insertion d'un tampon. Dans ce cas, inutile d'insister : il vaut mieux recourir aux serviettes classiques, et envisager plus tard ce mode de protection.

On soulignera que l'utilisation des tampons peut provoquer – dans des cas extrêmement rares – le syndrome du choc toxique. Il s'agit d'une maladie qui touche essentiellement, mais non exclusivement, les jeunes femmes qui utilisent des tampons vaginaux. On ne sait pas exactement pourquoi elles sont victimes de ce syndrome, mais on a retrouvé, dans le vagin et sur le col de l'utérus de ces femmes réglées, des souches d'une bactérie, le Staphylocoque doré.

Quatre signes sont capitaux pour le diagnostic : une fièvre élevée, de 39° à 40,5°, une petite tension artérielle, une éruption cutanée (érythrodermie) comme un coup de soleil et une desquamation. S'y ajoute une atteinte des organes dits cibles. Le tube digestif par exemple, avec des vomissements, une diarrhée aqueuse et profuse. Ou les muqueuses, du pharynx, de l'œil…, qui deviennent très enflammées. Ou encore le système nerveux central : il en résulte une confusion, une obnubilation… Le début est brutal et le syndrome peut évoluer rapidement, en 48 h, vers le choc.

L'avantage dans l'usage des tampons est, entre autres choses, l'absence d'odeurs désagréables, et ce, compte tenu du fait que le sang est directement recueilli dans les organes génitaux de la femme et n'entre pas en contact avec l'air.



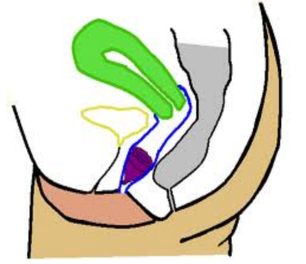
Sur le schéma, le tampon est de couleur blanche. On voit que le tampon est inséré au fond du vagin, à l'ouverture inférieure du col de l'utérus. Le fil doit ressortir à l'extérieur du vagin afin de pouvoir être saisi facilement lors du retrait du tampon.

C'est une idée reçue que de penser que l'insertion d'un tampon fait systématiquement perdre la virginité. L'hymen est en général suffisamment souple et élastique pour laisser passer sans problème un tampon, et ce, sans abîmer l'hymen. Toutefois, le risque n'est pas à exclure notamment pour les jeunes filles dont l'hymen est étroit. Il conviendra donc d'être prudente lors des premières utilisations et de ne pas forcer si l'on constate que l'insertion ne se fait pas naturellement.

Les coupes menstruelles

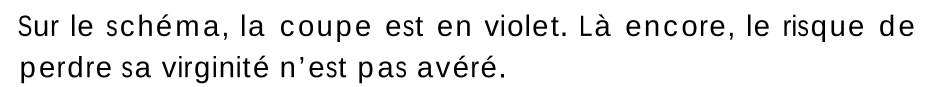
Les coupes menstruelles sont des récipients en plastique souple à insérer dans le vagin.

C'est le même principe que les tampons sauf qu'elles ne sont pas jetables.



Très écologiques, elles sont lavables et réutilisables pendant plusieurs années.

Seul petit bémol : il faut un peu de pratique pour l'insérer et le retirer ! Et un robinet à proximité en cas de règles très abondantes.



Sur le schéma, la coupe est en violet. Là encore, le risque de perdre sa virginité n'est pas avéré.

Idées reçues sur la perte de virginité

L'idée qu'on perde sa virginité en ayant recours aux tampons ou coupes n'est pas fondée. Si des cas se sont avérés, on ne peut en faire une généralité.

À ce sujet, Sheikh Ibn Baz a expliqué qu'il est possible que la femme perde sa virginité « à cause d'un saut ou autre. » *(majmou' Fatawa, volume 20, pages 287/288)*

Sheikh Ubayd al Jabiri a quant à lui précisé qu'elle pouvait aussi perdre sa virginité en faisant d'autres activités qui peuvent provoquer une rupture de l'hymen. *(Extrait du site salafs.com)*

On sait de nos jours que l'équitation peut provoquer cette perte. On peut même ajouter que certaines femmes naissent sans hymen.

À quelle fréquence dois-je changer ma protection périodique ?

- Normalement, la fréquence dépend du flux des saignements qui varie d'une personne à l'autre.
- De nos jours, certaines marques de protections hygiéniques mentionnent sur l'emballage la fréquence recommandée en fonction de la qualité d'absorption du produit.
- Pour éviter toute macération, il serait bon de penser à changer de protection toutes les 2 ou 3 heures pendant les premiers jours de saignements étant donné que le flux est plus abondant. On pourra ensuite espacer les changements.
- L'utilisation prolongée de la même serviette hygiénique a pour inconvénient de provoquer des odeurs ou encore des cystites (inflammation de la vessie).

À quoi est due l'odeur des règles ?

Cette odeur est la conséquence de trois choses :

- Les germes présents dans le sang menstruel qui, au contact de l'air, provoquent cette odeur.
- La présence des œstrogènes. Il s'agit d'une substance présente dans le corps qui produit un mucus (sécrétions visqueuses et translucides) aidant le sang à s'écouler.
- L'évacuation de l'endomètre qui est un tissu. Avec les règles ce tissu quitte le corps et donc devient une matière morte.

Il conviendra donc à chaque fille de veiller à avoir une bonne hygiène pendant ses règles afin d'éviter que cette mauvaise odeur émane d'elle. Pour ce faire, voici quelques conseils :

- Changer souvent de protection
- Faire sa toilette intime à chaque passage aux toilettes
- Se doucher quotidiennement
- Changer de sous-vêtement quotidiennement voire plus si besoin (en cas de sous-vêtement tâché, le changer immédiatement)
- Se raser les poils pubiens assez souvent (au moins tous les 40 jours).

  وقت لنا في قص الشارب، وتقليم الأظفار، وحلق العانة، ونتف الإبط لا يترك أكثر من أربعين يوما

  Anas ibn Malik a dit : « Le Messager d'Allâh (صلى الله عليه و سلم) nous a fixé un délai de 40 jours pour la diminution de la moustache, la coupe des ongles, l'épilation des aisselles et le rasage des poils du pubis. » - Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Sahih at-Tirmidhi (2759)

  Il est également possible d'avoir recours à l'épilation (bien que plus douloureuse). En cas de rasage, il est préférable de laisser quelques millimètres afin d'éviter les démangeaisons liées à la repousse des poils.

Il est possible d'avoir recours à une fragrance qui masquera cette odeur, mais ce parfum ne sera utilisé qu'à l'intérieur de la maison.

Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit, dans le hadith rapporté par Abou Moussa al-Ach'arî :

أيما امرأة استعطرت ثم خرجت ، فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي زانية

« Toute femme qui se parfume, puis sort dans la rue pour faire sentir son parfum est une fornicatrice. » - Hadith déclaré hassan par Sheikh al-Albânî dans Sahih al-Jâmi' (2701)

Sheikh Ibn Baz a dit à ce sujet : « Il est permis à la femme de se parfumer lorsqu'elle se rend à une assemblée exclusivement féminine sans rencontrer d'hommes sur son chemin. Cependant, il ne lui est pas permis de sortir parfumée dans les magasins où il y a des hommes, car le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit :

أيما امرأة أصابت بخورا فلا تشهد معنا العشاء الآخرة

« Que la femme qui touche à un parfum n'assiste pas à la prière de 'Isha avec nous. » Sahih Muslim (444)

Il y a d'autres hadiths qui vont dans le même sens.

La cause d'une telle interdiction est que le fait de se parfumer et d'emprunter les chemins des hommes ou de passer par des assemblées d'hommes comme les mosquées est l'une des causes de séduction de la femme. Or, il est obligatoire pour celle-ci de se couvrir et d'éviter d'exposer ses atouts aux regards, car Allâh, qu'Il soit élevé, dit :

﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ ٱلْجَـٰهِلِيَّةِ ٱلْأُولَىٰ ﴾

« Restez dans vos foyers ; et ne vous exhibez pas à la manière des femmes d'avant l'islam » (33:33).

Le fait de montrer ses atouts ou sa beauté comme la tête ou le visage ou autre, fait partie de l'exhibition et des habitudes d'avant l'islam ». *(Fatwa de Sheikh Ibn Baz, Magazine Ad-Da'wa, 18/04/1410).*

Comment se débarrasser des protections périodiques ?

Les serviettes hygiéniques

Détacher la serviette et la rouler. Puis, si possible, la mettre dans un sac plastique ou papier journal avant de la jeter dans la poubelle. Ne surtout pas la jeter dans les toilettes, car elle n'est pas biodégradable et donc boucherait les W.-C.

Les tampons

Une fois retiré, le placer dans un plastique ou papier journal avant de le jeter dans la poubelle. Surtout, ne pas le jeter dans les toilettes, car il n'est pas biodégradable et risquerait de boucher les W.-C.

Les coupes menstruelles

Une fois retirée, on la vide dans la cuvette des toilettes puis on la lave soigneusement à l'eau avant de la replacer dans le vagin.

L'hygiène intime

Le gynécologue Albert Kokos délivre quelques conseils en matière d'hygiène intime féminine.

La région ano-génitale (l'anus et les parties intimes) a la particularité d'être un lieu de communication entre le monde environnant et les organes internes, à savoir l'appareil urinaire, digestif et génital, de par la présence de l'abouchement de ces conduits naturels dans cette région (respectivement l'urètre, l'anus, le vagin).

Le corps a ses propres moyens de défense naturelle (ex. la flore vaginale normale du bacille de Döderlein). Encore faut-il qu'il ne soit pas débordé par la création de conditions défavorables, soit par défaut, soit par excès d'hygiène locale.

C'est surtout la malpropreté (défaut d'hygiène) de la région ano-génitale, associée à la transpiration, la macération (excès d'humidité de la peau), les microtraumatismes (petites blessures répétitives), l'apport de germes ou de virus, voire « l'excès de propreté », qui créent les conditions favorables à l'éclosion de certaines maladies nuisibles à sa santé, son bien-être et ses relations intimes.

Habitudes vestimentaires

- Éviter le port prolongé de pantalons serrés ou de collants qui favorisent les microtraumatismes par le frottement.
- La transpiration persistante favorise une humidité prolongée et la macération.
- Porter des sous-vêtements (slips, culottes) en coton et non en synthétique/nylon, car ces derniers favorisent la macération.
- Éviter le port de sous-vêtements favorisant les frottements (microtraumatismes) répétitifs (ex. string).
- Laver les sous-vêtements à 60° et plus et bien séparément des autres vêtements (température conseillée pour détruire d'éventuelles formes de résistances des champignons à l'origine d'infections qu'on appelle mycoses).
- Ne pas rester longtemps avec des maillots de bain humides à même le corps. Veiller à les sécher rapidement ou à les échanger contre un sous-vêtement ou maillot sec (humidité et macération favorisant les mycoses).
- Ne jamais échanger ou utiliser une serviette de toilette, éponge, linge, maillot de bain, sous-vêtement utilisé par autrui, dont on n'est pas certain de la propreté rigoureuse.
- Changer les sous-vêtements pour des sous-vêtements propres, au moins une fois par jour ou plus en cas de transpiration excessive (après un effort physique, en cas de conditions atmosphériques de chaleur, humidité).
- Ne pas laisser traîner les sous-vêtements sur le sol et les porter ensuite.

Comportement

- Avoir les mains propres. Les laver au savon avant de toucher la région ano-génitale.
- Ne pas toucher poignées, abattants des W.-C. publics et même chez-soi, avec la main utilisée pour l'hygiène locale (risques infectieux : herpès, verrues génitales, autres germes).
- Ne pas s'asseoir sur l'abattant des W.-C. utilisé par autrui sans avoir pris la précaution de désinfecter ou de poser un système de protection intercalaire.
- Après avoir uriné, assécher localement la vulve avec un tissu ou papier tissu doux propre, toujours avec un geste d'avant en arrière par tamponnement ou essuyage doux, en suivant les replis intimes (région du méat urinaire et des petites lèvres puis les sillons entre les petites et les grandes lèvres).
- Après défécation, essuyer la marge anale (la zone cutanée qui entoure l'anus) et l'anus avec ses plis radiés correctement d'avant en arrière, sans gestes intempestifs, risquant l'apport de matière fécale vers la vulve et le vagin (risque d'apport de matière corrosive et ensemencement de germes).
- Si rasage des poils pubiens décidé, laver la vulve (l'ensemble des organes génitaux externes de la femme) en premier avec un savon adapté, désinfecter localement avec un produit adéquat (p. ex. Chlorhexidine aqueuse), pratiquer le rasage avec douceur puis désinfecter à nouveau avec le produit antiseptique avant de remettre un sous-vêtement propre (élimination du risque d'inflammation locale liée au rasage). Éviter les crèmes épilatoires irritantes.

Fréquence, durée

- Une toilette complète par jour ou plus. En cas de transpiration excessive par temps de chaleur ou par suite d'effort physique, il est recommandé de renouveler sa toilette.
- Préférer la douche aux bains.
- Bain quotidien : oui, mais se limiter à moins de 20 minutes. Le bain ramollit les tissus et déshydrate la peau. Bien se rincer ensuite.
- L'eau calcaire, les savonnages répétitifs et trop violents (frénétiques) altèrent le film protecteur de l'épiderme, la peau se dessèche, devient rugueuse et sensible.
- Le séchage doit toujours se faire avec un linge propre ou au sèche-cheveux à chaleur douce.

Produit

- Ne pas utiliser n'importe quels produits, notamment trop décapants ou des produits antiseptiques quelconques, sans raison ou avis médical.
- Utiliser des savons, crèmes, huiles adaptées à la physiologie féminine à pH neutre (pH 7), ne perturbant pas l'acidité naturelle. Préférer le savon de Marseille, sans colorant, des pains dermatologiques sans savon (ce sont des savons qui n'agressent pas la peau), ou des produits conseillés par votre médecin ou

pharmacien (bains moussants avec produits enrichis en agents adoucissants et hydratants et se rincer soigneusement ensuite).

- Ne pas exagérer avec des bains additionnés en huiles essentielles sans conseils avisés et dosage adéquat.
- Certains déodorants intimes sont particulièrement agressifs, provoquant rougeurs, démangeaisons, inflammations, allergies. Mieux vaut les éviter. Sachez que les odeurs désagréables nécessitant plutôt un conseil médical (cas de certaines vaginoses qui provoquent des infections vaginales).

Douches vaginales, irrigation vaginale

- Une douche vaginale est l'injection d'eau dans le vagin dans un but thérapeutique ou hygiénique, à l'aide d'une poire à lavement.
- Elles sont possibles après les règles et uniquement avec de l'eau claire sans additionner d'autres produits pour ne pas perturber l'équilibre naturel du mécanisme de nettoyage du vagin.
- Des ablutions externes à l'eau et au savon adapté à l'hygiène féminine avec exploration digitale, mains propres, remplacent avantageusement les injections vaginales.
- Éviter l'usage fréquent, régulier de la douche vaginale ou de l'irrigation vaginale à l'aide d'une poire gynécologique, car le milieu vaginal assure lui-même sa protection (sauf avis médical différent).

Consulter

- Ne pas laisser courir une plaie, infection génitale, sans contrôle médical. Ne pas s'automédicamenter, sans avis compétent préalable.
- Consulter, si sensations douloureuses ou brûlures mictionnelles (en urinant) ou dysurie (difficulté d'uriner) ou écoulement désagréable (inhabituel, irritant, malodorant...), signes inflammatoires locaux, érythèmes (rougeurs), prurit (démangeaisons) permanent ou boutons, ou érosion.

Les grandes ablutions

Dès que l'on est sûr de l'arrêt des règles, les grandes ablutions doivent être effectuées obligatoirement et dès que possible afin de ne pas rater une prière.

جاءت فاطمة بنت أبي حبيش إلى النبي صلى الله عليه وسلم . فقالت : يا رسول الله ! إني امرأة أستحاض فلا أطهر . أفأدع الصلاة ؟ فقال " لا . إنما ذلك عرق وليس بالحيضة . فإذا أقبلت الحيضة فدعي الصلاة . وإذا أدبرت فاغسلي عنك الدم وصلي

Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit à Fatima bint Abi Houbaysh : « Cessez de prier dès l'apparition des règles. Puis prenez un bain rituel dès leur disparition et reprenez les prières. » - Sahih Muslim (333)

Le minimum en matière de bain rituel consiste à laver tout le corps même la peau sur laquelle poussent les cheveux. La meilleure façon de procéder consiste à suivre ce qui est rapporté dans ce hadith :

أن امرأةً سألت النبي صلَّى اللهُ عليه وسلَّم عن غُسلِها مِنَ المَحيضِ . فأمرها كيف تَغتَسِلُ ، قال: خُذي فِرصَةً مِن مَسكٍ. فتطَّ هري بها قالت : كيف أتَطَهَّرُ ؟ قال : تَطَهَّري بها قالت : كيف ؟ قال : سُبحانَ اللَّهِ ، تَطَهَّري فاجتَبَذتُها إليَّ ، فقلتُ : تَتَبَّعي بها أثَرَ الدَّمِ

D'après 'Aïcha, une femme interrogea le Prophète (صلى الله عليه و سلم) au sujet des grandes ablutions à effectuer après les règles, et il (صلى الله عليه و سلم) dit : « L'une d'entre vous prend son eau et son parfum, elle se lave de la meilleure façon, puis elle verse de l'eau sur sa tête, et la frictionne fortement, jusqu'à atteindre tout son cuir chevelu, puis elle s'asperge d'eau puis elle prend un tissu imbibé de parfum et se purifie avec ». Asma dit alors : « Comment se purifie-t-elle avec ? » Il (صلى الله عليه و سلم) dit : « Pureté à Allâh, elle se purifie avec » Et 'Aïcha lui murmura : « Tu suis avec (ce morceau de tissu) la trace du sang. » - Sahih Bokhari (314)

Description

- Avoir l'intention (Niya) de faire le ghusl pour se purifier des menstrues. (L'intention se fait intérieurement, elle ne se prononce pas)
- Se laver les mains jusqu'aux poignets trois fois
- Nettoyer toute impureté résultant des règles et se trouvant sur le corps
- Effectuer la toilette intime (istinjah) en s'assurant qu'il ne reste pas de trace d'impureté.
- Effectuer les petites ablutions complètes (avec le nez et la bouche)

- Verser trois poignées d’eau sur la tête de sorte que tout le cuir chevelu soit atteint.
- Verser de l’eau sur tout le corps trois fois en commençant par le côté droit puis le côté gauche. Assurez-vous que chaque partie du corps soit touchée par l’eau (les oreilles, les plis, derrière les genoux, le nombril, etc.)

Afin de s’assurer que le cuir chevelu soit bien touché et que chaque cheveu le soit également, il convient de défaire ses cheveux avant d’effectuer ses grandes ablutions comme nous l’explique le hadith suivant. D’après ‘Aïcha, le Prophète (صلى الله عليه و سلم) lui dit en faisant allusion aux règles :

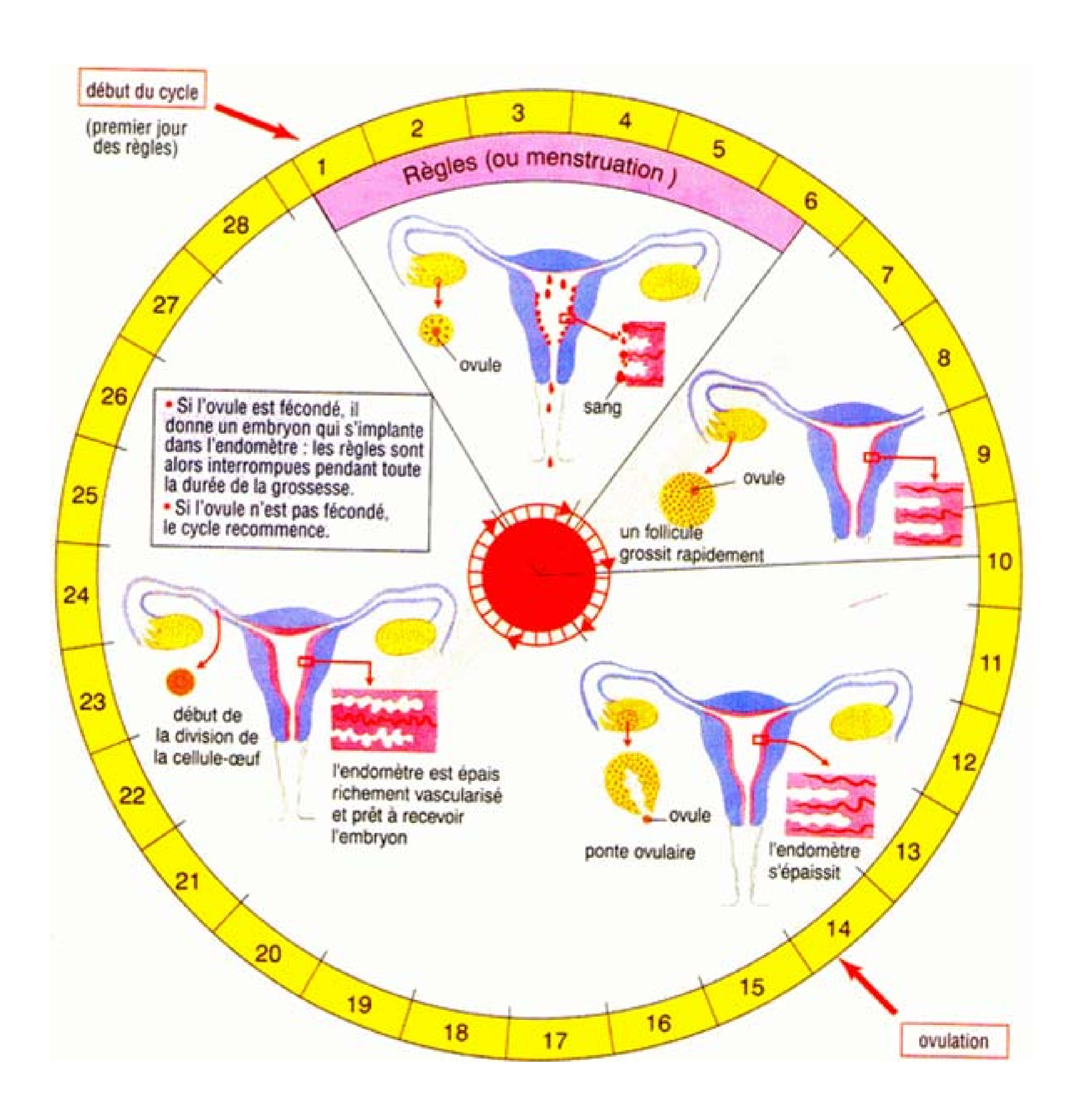
انقضي شعرك و اغتسلي أي في الحيض

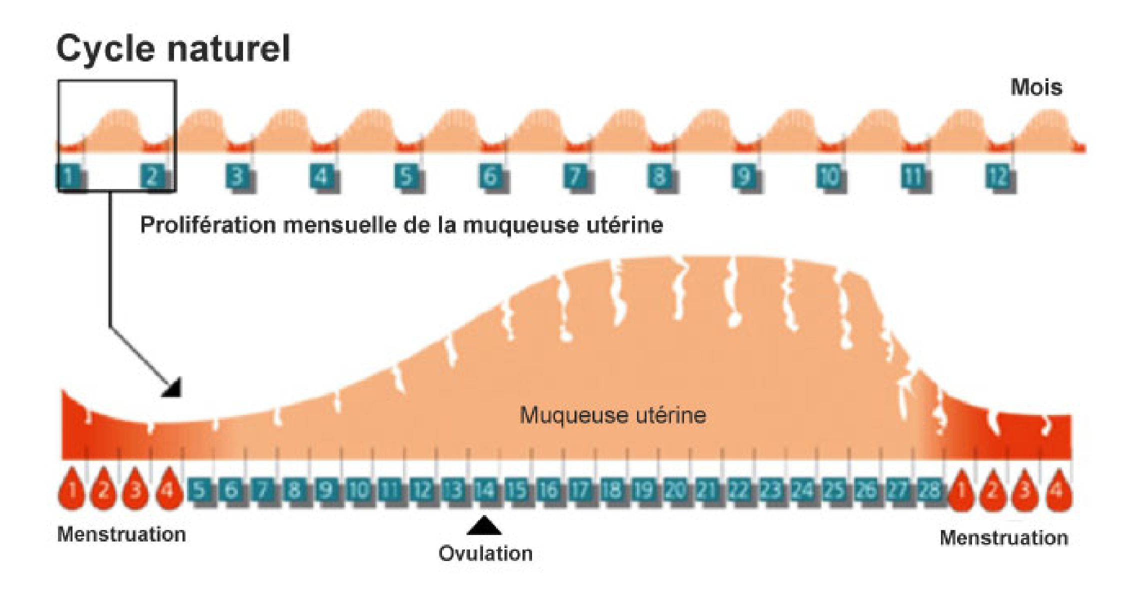
« Défais tes cheveux et lave-toi » - Sheikh al-Albânî déclare dans Silsilah as-Sahihah (188) que la chaîne de transmission est authentique selon les conditions des deux Sheikh.

Le calcul de la période des règles

Il est important de retenir le début et fin des règles habituelles afin de :

- déterminer le cycle menstruel auquel on est soumis
- calculer le nombre de jours de jeûne à rattraper (en période de Ramadan)
- se rappeler de la prière à rattraper le cas échéant





Déterminer le cycle menstruel

Le fait de calculer à quelle fréquence les règles reviennent permet d'anticiper la venue des prochaines règles et de prendre ses précautions (emporter avec soi des protections hygiéniques, éviter d'aller à la piscine, etc.)

Un cycle en général dure 28 jours. Mais il arrive qu'il soit plus long ou plus court. Il se peut même qu'il varie au fil du temps à cause de maladie, de stress ou autre.

Durée des règles

Les savants ont divergé quant à la durée minimale et maximale des règles.

Beaucoup de jurisconsultes de l'école hanbalite soutiennent que la durée la plus courte du cycle est de 24 heures et la plus longue de 15 jours.

Ibn Taymiyya soutient, quant à lui, qu'il n'y a ni durée minimum ni durée maximum et que l'on considère la présence du cycle menstruel par le constat de ses signes bien connus. Peu importe l'aspect quantitatif. À ce propos, il dit : « Allâh fait dépendre de la menstruation de nombreux règlements cités dans le Livre et la Sunna et Il ne lui a fixé ni une durée minimum ni une durée maximum et n'a pas évoqué une pause de propreté entre deux cycles menstruels, en dépit du fait qu'il s'agisse d'une question d'intérêt général que la communauté a besoin de connaître ».

Plus loin, il ajoute : « Certains oulémas en fixent les durées minimum et maximum et adoptent des opinions divergentes quand il s'agit de les préciser. D'autres se contentent de fixer un délai maximum. La troisième opinion, la plus juste, est qu'aucune durée ne lui est fixée » *(Madjmou' al-Fatawa, 19/237)*

La métrorragie

Lorsqu'un écoulement persiste après la période habituelle des menstrues, on parle alors de métrorragie. Ce type de saignement se distingue par ce qui suit :

- la couleur : le sang des menstrues est noirâtre alors que celui de la métrorragie est rouge.
- la fluidité : le sang des menstrues est épais et hétérogène (car on se souvient qu'il est constitué d'éléments de nature différente comme le sang, la muqueuse utérine et les glaires) tandis que le sang de la métrorragie est fluide et homogène (composé d'éléments de même nature).
- l'odeur : l'odeur du sang des menstrues est repoussante tandis que l'autre est ordinaire.
- la coagulation (transformation du sang liquide en une substance ayant l'aspect d'un gel) : le sang des menstrues ne coagule pas à la différence de celui de la métrorragie.

Rattrapage des prières et jours de jeûne

Prenons l'exemple d'une fille dont les règles arrivent le mardi après l'adhan de Dhohr et se terminent le dimanche après l'adhan de Maghreb.

	Fajr	Dhohr	'Asr	Maghreb	'Icha	Jours de jeûne à rattraper
Mardi		Début du Haydh				1^{e}
Mercredi						2^{e}
Jeudi						3^{e}
Vendredi						4^{e}
Samedi						5^{e}
Dimanche				Fin du Haydh		6^{e}

Calcul du nombre de jours de jeûne de Ramadan à rattraper

- Pour qu'une journée de jeûne ne soit pas à rattraper, il faut être en état de pureté depuis l'adhan de Fajr jusqu'à l'adhan de Maghreb.
- 1e jour : Dans cet exemple, les menstrues sont arrivées après Dhohr donc : bien avant l'adhan de maghreb. Ceci a pour but de faire rompre la journée de jeûne. On devra donc la rattraper.
- Les jours 2 à 5 seront à rattraper également.
- 6e jour : Dans cet exemple, les menstrues s'arrêtent après Maghreb donc : bien après l'adhan de Fajr. La journée sera donc à rattraper elle aussi.
- Au total elle devra rattraper 6 jours de jeûne avant le Ramadan suivant.

Les prières à rattraper

- 1e jour : Dans cet exemple, les menstrues sont arrivées après l'adhan de Dhohr. Si la prière a pu être faite en état de pureté entre l'adhan de Dhohr et l'arrivée des règles, il n'y a pas de prière à rattraper. En revanche, si la prière de Dhohr n'a pas pu être faite entre l'adhan de Dhohr et l'arrivée des règles, elle sera à rattraper une fois l'état de pureté retrouvé et le ghusl effectué.
- 6e jour : Dans cet exemple, les menstrues s'arrêtent après l'adhan de Maghreb et avant l'adhan de 'Icha. Une fois purifiée par le ghusl, elle fera la prière de Maghreb sans attendre afin de ne pas rater son heure.

Arrivée inopinée des menstrues

Que faire si les règles arrivent alors que je suis à l'école ?

- Afin d'éviter cette situation embarrassante, il est bon de toujours avoir avec soi une protection périodique et ce, d'autant plus à l'approche de la période habituelle des règles. D'où l'importance, comme on l'a dit précédemment, de repérer à quelle fréquence elles reviennent.

- Si vous ressentez quelques symptômes prémenstruels, pensez à utiliser des protège-slips que vous remplacerez par une protection hygiénique dès l'apparition des premiers saignements.

- Si vous n'avez pas pensé à prendre de protection hygiénique et/ou que vos règles arrivent prématurément, utilisez plusieurs couches de papier toilette ou mouchoirs à la place. Bien entendu, ce système doit rester occasionnel.

Que faire si les règles arrivent alors que je suis à la mosquée ?

- Ne pas toucher le Mouss-haf avec ses mains directement. Intercaler un mouchoir ou des gants entre vos mains et le livre.

- Concernant les revues ou livres contenant des versets coraniques, Cheikh 'Utheymine dit que « ce n'est pas haram pour le « djounoub », ou pour la femme qui a ses règles ou encore pour celui qui n'a pas les ablutions de toucher des livres ou des revues contenant des versets du Coran, car ce n'est pas le Livre du Coran (Mousshaf) » *(Madjmou' fatawa, (4/225))*

- Ne pas hésiter à demander conseil à la professeure voire même de lui demander comment se procurer une protection hygiénique si vous n'en avez pas sur vous. Informez-la discrètement de votre état afin qu'elle ne vous demande pas de réciter le Coran de façon liturgique. Il n'y a pas de mal à réciter le Coran dans le cadre d'un contrôle de récitation si besoin est.

- Il est permis de continuer à faire du Dhikr, à faire des invocations, à étudier les sciences islamiques et à réciter par cœur ce que l'on sait du Coran.

- Dans ses fatwas, Ibn Taymiyya dit : « L'interdiction à la femme qui voit ses règles de lire le Coran ne repose sur aucune sunna, car le hadith qui dit : « La femme qui voit ses règles et la personne qui traine une souillure majeure ne lisent aucune partie du Coran » est faible selon l'avis unanime des savants du hadith. Du vivant du Prophète (صلى الله عليه و سلم) les femmes voyaient leurs règles. Si la lecture du Coran leur était interdite au même titre que la prière, le Prophète (صلى الله عليه و سلم) l'aurait expliqué à sa communauté et les mères des croyants l'auraient appris et

les gens l'auraient retransmis. Étant donné que personne n'a rapporté du Prophète (صلى الله عليه و سلم) une interdiction dans ce sens, il n'est pas permis d'interdire l'acte, tout en sachant que le Prophète (صلى الله عليه و سلم) ne l'avait pas fait en dépit de la fréquence de cette situation chez les femmes en son temps. »
(Fatwa 70438 du site Islamqa)

- Puisque nous connaissons désormais la divergence opposant les oulémas, il convient de dire : il vaut mieux que la femme qui voit ses règles ne lise pas le Saint Coran verbalement sauf en cas de nécessité comme si elle est enseignante et doit inculquer des versets à ses élèves ou les examiner en leur demandant de répéter après elle, etc.

- Il est interdit de prier et de jeûner pendant la période des menstrues. Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit :

  أليس إذا حاضَتِ لم تُصلِّ ولم تَصُم. قُلن : بلى ، قال : فذلك مِن نُقصانِ دينِها .

  « N'est-il pas vrai que quand l'une de vous voit ses règles, elle cesse de prier et de jeûner ? Voilà une lacune dans sa pratique religieuse. » - Sahih Bokhari (304)

  Il a aussi dit :

  فإذا أَقْبَلَتِ الحَيْضَةُ، فدَعي الصلاةَ، وإذا أَدْبَرَتْ فاغتَسِلي وصَلِّي

  « Cessez de prier dès l'apparition des règles. Puis prenez un bain rituel dès leur disparition et reprenez les prières. » - Sahih Bokhari (320)

- On n'est pas tenu de reprendre les prières manquées durant la période des menstrues. Mais dès qu'on se purifie et qu'on a un temps suffisant pour accomplir au moins une unité de la prière du moment, et ce, avant la fin de l'heure, on est obligé d'accomplir cette prière. Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit :

  مَن أدرَكَ مِنَ العَصرِ رَكعةً قبلَ أن تغرُبَ الشَّمسُ فقد أدرَكَ . ومَن أدرَكَ مِنَ الفجرِ رَكعةً قبلَ أن تَطلُعَ الشَّمسُ فقَد أدرَكَ

  « Celui qui réussit à faire une unité de la prière de 'Asr avant le coucher du soleil aura *atteint* la prière de 'Asr. Et celui qui réussit à faire une unité de la prière de fajr avant que le soleil ne se lève aura atteint la prière de fajr ». – Sahih Muslim (609) *(Fatwa Sheikh 'Utheymine – 60 interrogations sur les menstrues)*

- Dans al-Moughni, (4/397), Ibn al-Qudama dit : « Les oulémas soutiennent à l'unanimité que la femme qui voit ses règles et l'accouchée ne sont pas autorisées à jeûner et qu'elles ne doivent pas observer le jeûne et que si elles le faisaient, leur jeûne ne serait pas valide… 'Aïcha a dit :

  كنا نحيض على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم نطهر، فيأمرنا بقضاء الصيام ، ولا يأمرنا بقضاء الصلاة

  « Quand nous voyions nos règles à l'époque du Prophète (صلى الله عليه و سلم), on se purifiait puis on nous donnait l'ordre de rattraper le jeûne et de ne pas rattraper la prière » - Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Sahih at-Tirmidhi (787)

  (Fatwa 50282 du site Islamqa)

- Elle doit toutefois rattraper le jeûne obligatoire, compte tenu du hadith de ‘Aïcha :

كنا نحيض على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم نطهر ، فيأمرنا بقضاء الصيام ، ولا يأمرنا بقضاء الصلاة

« Quand nous voyions nos règles à l’époque du Prophète (صلى الله عليه و سلم) on se purifiait puis on nous donnait l’ordre de rattraper le jeûne et de ne pas rattraper la prière » - Authentifié par Sheikh al-Albânî dans Sahih at-Tirmidhi (787)

- Cheikh ‘Utheymine dit dans son traité sur les saignements naturels chez les femmes (p.28) : « Si elle voit ses règles alors qu’elle observe le jeûne, son jeûne devient invalide, même si cela arrivait peu avant le coucher du soleil, et elle doit rattraper le jeûne du jour concerné, s’il s’agit d’une obligation. Si, peu avant le coucher du soleil, elle sent l’imminence du début des règles, mais n’en constate l’effectivité qu’après le coucher du soleil, son jeûne reste intact selon la juste opinion. »

- Si les menstrues prennent fin juste avant l’aube et qu’on n’a pas le temps de faire ses grandes ablutions avant l’aube, on met la niya (l’intention) de jeûner cette journée, car il n’est pas obligatoire d’être en état de pureté pour avoir l’intention de jeûner. On fera son ghusl dès que possible pour pouvoir faire la prière de Fajr à l’heure.

Synthèse juridique

Dans la jurisprudence islamique, le sujet concernant les menstrues est complexe à expliquer et fait l'objet de divergence entre les écoles voire même au sein même d'une école. Nous essaierons ci-dessous de résumer les jugements juridiques liés aux menstrues.

Origines

خرجنا مع رسولِ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ لا نذكر إلا الحجَّ . حتى جئنا سرِفَ فطمثتُ . فدخل عليَّ رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ وأنا أبكي . فقال " ما يُبكيكِ ؟ " فقلتُ : واللهِ ! لوددتُ أني لم أكن خرجت العامَ . قال " مالكِ ؟ لعلك نَفِستِ ؟ " قلتُ : نعم . قال : " هذا شيءٌ كتبه اللهُ على بناتِ آدمَ . افعلي ما يفعل الحاجُّ غير أن لا تطوفي بالبيت حتى تطهري

'Aïcha a dit : « Nous partîmes avec en tête seulement l'accomplissement du pèlerinage. Lorsque nous fûmes à Sarif, j'eus mes règles. L'Envoyé de Dieu (صلى الله عليه و سلم) entra chez moi à ce moment et me trouva en pleurs. – Qu'as-tu, me demanda-t-il, tu as tes menstrues ? – Oui, répondis-je. – C'est là une chose prescrite par Dieu aux filles d'Adam, dit-il ; acquitte-toi de ce que doit faire un pèlerin, sauf le Tawaf. » - Sahih Muslim (1211)

De ces paroles du Prophète (صلى الله عليه و سلم) : « C'est une chose prescrite par Dieu à l'endroit des filles d'Adam. », certains (commentateurs) considèrent que les menstruations ont fait leur apparition pour la première fois chez les Israélites. Cependant, Abou 'AbdAllâh Bokhari admet que le hadith du Prophète (صلى الله عليه و سلم) a une portée plus large, puisqu'il fait remonter l'apparition des menstrues aux filles d'Adam. *(Cf. Mohammed Yacine Kassab)*

Ci-après, voici une synthèse effectuée à partir du livre « Charh al-mumti' » de Sheikh 'Utheymine.

Définition des menstrues

Sang naturel qui sort des parties génitales de la femme lorsqu'elle est en bonne santé en excluant les lochies et les métrorragies.

Aspect des règles

- La couleur des règles est noirâtre tandis que celle des métrorragies est rouge
- Le sang des règles est épais et hétérogène et l'autre est fluide et homogène
- L'odeur du sang des règles est repoussante tandis que l'autre est ordinaire
- Le sang des règles ne coagule pas à la différence de celui de la métrorragie.

Âge de début/fin des menstrues

Chez les hanbalites, l'âge de début est fixé à 9 ans révolus et l'âge de fin à 50 ans. Mais l'avis juste est que l'on se base sur l'aspect des règles à tout âge.

Durée des menstrues

Chez les hanbalites, le minimum est de 24 heures et le maximum de 15 jours. L'avis juste est que l'on ne peut pas faire de généralité ni fixer de limites. On se basera sur l'aspect du sang pour déterminer s'il s'agit de menstrues ou de métrorragies.

Divers cas

Cas de la jeune fille qui a ses règles pour la première fois et qui ne connaît donc pas la durée de son cycle et qui ne peut pas distinguer les deux sangs

On considèrera que le sang qui coule est celui des règles tant qu'il ne dure pas la majorité du mois. Elle s'arrêtera de prier et jeûner pendant 15 jours maxi.

Cas de la jeune fille qui a ses règles pour la première fois et qui ne connaît donc pas la durée de son cycle, mais qui peut distinguer les deux sangs

On lui dira de se baser sur la distinction entre les deux sangs puis de reprendre la prière et le jeûne lorsqu'il s'agira du sang des métrorragies.

Les interdits

La prière. Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit : « Quand tes règles surviennent, délaisse la prière. »

Le jeûne. Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit : « N'est-ce pas que la femme qui a ses menstrues n'accomplit pas de prières ni de jeûne ? »

Le tawaf. Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) a dit à 'Aïsha lorsqu'elle avait ses menstrues lors du Hajj : « Fais tout ce que fait le pèlerin hormis le Tawaf »

Lire et toucher le Coran, rester à la mosquée voire passer par la mosquée lorsqu'on a peur de salir la mosquée.

قال لي رسولُ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ ناوليني الخُمرةَ من المسجِدِقالت فقلتُ : إني حائضٌ .
فقالإنَّ حيضتَك ليست في يدِك

Le Prophète (صلى الله عليه و سلم) dit à ‘Aïsha : « Donne-moi le tapis de prière qui est dans la mosquée » Elle répondit : « Mais je suis dans ma période de règles » Il rétorqua : « Tes règles ne sont pas dans tes mains » - Sahih Muslim (298)

Ce qui est obligatoire

- Faire le ghussl lorsque les règles s’arrêtent
- Rattraper ses jours de jeûne obligatoires non effectués et les prières redevables

As-Sofra wal Kodra

Pendant la période des règles, elles sont considérées comme étant des règles.

Contrôle de connaissances

Voici quelques questions qui permettront de vérifier qu'on a bien compris le sujet. Les réponses ne sont pas données et ce car :

- Elles peuvent être retrouvées facilement dans chacun des chapitres de ce livret.
- C'est l'occasion à la jeune fille de poser des questions à ses parents si elle n'a pas su répondre à une question.
- C'est l'occasion pour les parents d'aborder le sujet avec leur fille…

Questions

1. Décris l'utérus
2. Comment les règles arrivent ?
3. Décris la couleur des règles à leur début, milieu et fin
4. À quel moment la fille devient-elle pubère ?
5. Au moment de la puberté, qu'est-ce qui devient obligatoire pour la fille ?
6. Si elle ne respecte pas ces choses obligatoires, la fille commet-elle un péché ?
7. Que se passe-t-il si elle retarde les grandes ablutions (ghusl) ?
8. Quels sont les types de protection hygiéniques et comment les utilise-t-on ?
9. Qu'est-ce qui est interdit de faire lorsqu'on a ses règles ?
10. Quelle est la 'awra de la fille pubère ?
11. Qui sont les maharim de la fille pubère ?
12. À partir de quel âge une fille peut-elle avoir ses règles ?
13. Donne quelques signes prémenstruels
14. À quoi correspond une perte jaunâtre ?
15. À quel moment a-t-on généralement des pertes brunâtres ?
16. Que faire en cas de pertes vaginales (pertes blanches) ?
17. À quelle fréquence doit-on changer de protection hygiénique ?
18. Quelle est la cause de l'odeur des règles ?
19. Comment faire pour éviter d'avoir ces odeurs ?
20. Comment se débarrasser des protections hygiéniques usées ?
21. Comment sait-on que les règles sont terminées ?
22. À quel moment faire le ghusl ?
23. Décris le ghusl
24. À quelle fréquence est-il recommandé de se raser les poils du pubis ?
25. Qu'est-ce que le cycle menstruel ?
26. À partir de quand calcule-t-on le cycle menstruel ?
27. Résous ce cas : Prenons l'exemple d'une fille dont les règles arrivent le mardi après l'adhan de Dhohr et se terminent le dimanche après l'adhan de Maghreb. Combien de jours de jeûne doit-elle rattraper et dans quel cas doit-elle rattraper des prières ?
28. Quelle est la durée minimale et maximale des règles ?
29. Qu'est-ce que les métrorragies ?
30. Comment différencie-t-on les règles des métrorragies ?
31. Si les règles arrivent de manière inopinée, comment faire pour se protéger ?

والله أعلم

Table des matières

Publié par
LE BUREAU DE PRÊCHE DE RABWAH (RIYADH)

www.ISLAMHOUSE.com

L'islam à la portée de tous !